

## **Бережіть очі**

**Конспект заняття з валеології для дітей старшого дошкільного віку**

**Константинова Г.М., вихователь ЗДО № 286 «Полунична галявина», м. Запоріжжя**

### **Програмовий зміст:**

Познайомити дітей з аналізаторами людини, показати важливе значення зору в житті людини, сформувати у дітей навички догляду за очима. Виховувати бажання бути здоровим, уважно ставитись до себе. Викликати у дітей емоційний відгук у процесі заняття, бути активним учасником.

Збагачувати словник дітей на основі знань, уявлень про будову людини. Увести узагальнювальне слово «аналізатор». Учити дітей складати речення зі словом «очі», складати описові розповіді за допомогою схем. Сприяти розвитку оцінно-контрольних дій.

### **Хід заняття:**

- Діти, давайте привітаємось з гостями:

**Треба всім нам привітатись:**

-Добрий день!

**Дружно весело сказати:**

- Добрий день!

**Вліво-вправо повернемося,**

**Туди-сюди усміхнемося.**

- Добрий, добрий, добрий день!

**Всіх гостей ми привітаєм:**

- Добрий день!

**І здоров'я побажаєм.**

- Добрий день!

Діти, сьогодні ми з вами здійснемо подорож до країни, яка називається «Людина», ви знаєте там багато цікавого і корисного. Тож шикуйтеся один за одним і вирушаємо:

**«Вирушаємо в перед,  
Багато нас відкриттів чекає.  
Ми крокуємо в перед  
Лісом і зеленим лугом.  
(діти крокують)**

**Місток в сторони гойдався,  
А під ним струмок сміявся,  
На носочках ми підем,  
На той берег попадем.  
(ходьба на носочках)**

**Один за одним ми йдемо  
Перешкоду перейдемо  
По купинкам стриб, стриб  
По маленьким стриб, стриб.  
(стрибки)**

**Далі ми крокуємо,  
І ведьмедя зустрічаємо.  
Руки за спину кладемо  
І перевальцем ідемо.  
(руки за спину ходьба з нахилом вправо, вліво)**

**А тепер крокуєм рівно  
І до цілі вже прийшли ми».**

- Ми звами прийшли до будиночка, який зачинено, а щоб його відчинити треба відгадати загадку:

**«Куля – одна,  
А дирок в ній сімь».**  
(голова)

- Давайте відкриємо будиночок і побачимо чи правильно ми відгадали.  
(відкриваю, а там картинка з зображенням обличчя).

- Так, це голова. А хто мені може сказати про які дірочки говориться? (відповіді дітей). Всі ці органи називають «органи чуття» і всі вони розташовані на голові. Є ще органи чуття, які розташовані на тулубі – це руки. «Органи чуття» ще називають «аналізаторами». Аналізатори - це органи завдяки яким людина сприймає світ. Зараз я вам загадаю загадку, а ви скажете про який аналізатор говориться:

**«Сопа, хропе, часом чхає,  
Сюди-туди зазирає,  
На морозі замерзає,  
Бо одєжини не має»**  
(Ніс)

- Для чого нам потрібен ніс?  
Відповіді дітей.

**- Наступна загадка:**

**«Повен хлівець  
Білих овець»**  
(рот)

- Для чого нам потрібен рот?  
Відповіді дітей.

**- Наступна загадка:**

**«Оля слуха в лісі,  
Як кричить зозулька,  
А для цього потрібні  
Нашій Олі...»**

(Вушка)

- Для чого потрібні вуха?
- І остання загадка:

**«На ніч два віконця  
Самі закриваються,  
А як сонце встане:  
Самі відкриваються»**

(очі)

- Сьогодні ми з вами поговоримо про очі. Сідайте за столи.
- Діти, закрийте очі і не відкривайте їх (*в цей час я листаю книгу*), а тепер скажіть мені, невікриваючи очі, що я роблю?
- Не бачимо.
- Відкрийте очі і тепер скажіть, що я роблю?
- Листаєте книгу.
- Скажіть, а ви вмієте малювати сонечко?
- У вас на столі лежить листочок і олівець, намалюйте мені сонечко із заплющеними очима. (малюють). А тепер намалюйте з відкритими.
- Коли сонечко вийшло красивіше: коли малювали з закритими очима чи відкритими?
- Для чого потрібні нам очі?
- Якщо б ми не бачили. Ми б не знали яке красиве блакитне небо, яка посмішка у мами, які красиві квіти.
- Давайте подивимося у люстерко на свої очі. (*діти дивляться в люстерко*) у людей по два ока. Очі розташовані на відстані, людина не може одним оком побачити друге. Очі у всіх різного кольору – ця кольорова оболонка називається **«радужка»**. Подивіться, якого кольору у вас радужка. (*відповіді дітей*). А ще посередині радужки є чорна цяточка вона називається **«зрачок»**. Завдяки зрачку людина і бачить світ. А ще у наших очей є **«вії»**. Вони розташовані зверху і знизу. Вії захищають очі від пилу, вітру, піску. Коли ми спемо, то очі закриваються.

**Експеимент:**

**Мета:** Показати захисну функцію вій.

**Завдання:** Запропонувати дітям плеснути долоні перед обличчям.

**Вивод:** Вії зреагували і закрлися.

- Природа дала очі всім: і людям, і птахам, і тваринам, але бачать всі по-різному. У орла хорший зір, він з великої висоти може побачити мишу. Сова хорошо бачить в ночі, але очі в неї не рухомі, зате голова крутиться по колу. Заяць може побачити те, що знаходиться ззаду. Тому його називають косим. Мурашки навіть вдень бачать зірки. У бджоли 5 очей (2 великих і 3 маленьких), крім того бджоли незвичайно бачать кольори: червоний колір їм здається чорним, тому вони його не опилляють.

- Діти. Зараз ми з вами пограємо в Д/гру, яка називається «Що бачуть очі». Ми будемо складати речення яке б починалося зі слів «Очі бачуть ...».
- Ой діти. Мені здається, що лялька, яка сидить в куточку, плаче, давайте підійдемо і запитаємо, що з нею трапилося.

*( діти підходять до ляльки).*

- Вона говорить, що її звать Оля, вона гралася у пісочниці і їй щось потрапило в очі, вона стала терти їх руками і тепер вони болять.

- Як ви думаєте, чому у Олі захворіли очі?

*Відповіді дітей.*

- Ми допоможемо Олі полікувати очі.

Давайте підійдемо до столика *(там лежать вологі серветки, ватні тампони, відвар ромашки).*

- Спочатку треба помити руки, або витерти вологими серветками. Діти, в куточку кожного ока. Біля носа, є очне озеро. Тепер треба взяти ватний тампон і направити смітинки, що потрапили в око, в це озерце і часто моргати. Давайте покажемо, як це робити. А потім треба промити чаєм або ромашною. *(промиваю очі ляльці).*
- Діти, скажіть коли щось потряпляє в очі що відбувається з ними?
- Починають текти сльози. Вони теж захищають наші очі, вони вимивають з очей бруд, який потрапив до них. Тому сльози з являються не лише коли ми плачемо.
- А щоб наші очі ніколи не втомлювалися, потрібно робити спеціальну гімнастику для очей. Діти виконують гімнастику для очей:

**«Дивляться вічка».**

**Дивляться вічка**

**Дивляться вічка вправо – нікого,**

**Дивляться вічка вліво – нікого.**

**Оченята закривали**

**Оченята відкривали.**

**Як відкриємо ми очі**

**В гору подивимося да-да-да.**

**Пальцями погладемо очі**

**Відпочивать прийшла пора».**

- За те, що ми допомогли Олі промити очі вона принесла нам картинку. Ми зараз пограємо в гру яка називається «Відгадай, що намальовано».
- (дитина виходить бере картинку, описує, а решта відгадують).*

- На землі дуже багато сліпих людей, які нічого не бачать. Їм дуже важко живеться. І якщо ви побачите таких людей, допоможіть їм перейти вулицю, піднятися по сходах, уступить їм місце у транспорті. І щоб ваші очі хорошо бачили, їх треба берегти.
- А зараз давайте розкажемо Олі вірш «Телеман», чітко вимовляючи слова і звуки:

**«В мене братик - телеман  
З ним морока усім нам  
Розповім я в чому річ –  
Любить телик день і ніч  
Телик – злющий чарівник  
Зір у брата трохи зник  
Просить мама, просять всі  
Очі, синку, бережи!»**

- А зараз ми пограємо в гру і розкажемо Олі, що можна , а що не можна робити, щоб очі були здоровими.

### **Д/гра «Корисно-шкідливо»**

*(піднімання карток: -зелена – корисно*

*-червона – шкідливо)*

- Умивання зрану і ввечері;
- Малювання в темряві;
- Мати носову хусточку;
- Гуляти на свіжому повітрі;
- Довго дивитися телевізор;
- Грати з гострими предметами;
- Дивитися на сонце;
- Носити сонцезахисні окуляри;
- Молдці, ви добре відповідали.

- А ще про очі складено багато прислів'їв. Давйте розкажемо їх Олі. Я буду починати. Ви закінчувати:

- Бережи, як зиницю (ока);
- Темно, хоч око (виколи);
- Бачили очі, що (купували);
- Краще один раз побачити,  
Ніж багато разів (почути);
- Краще повірити одному оку,  
Ніж двом (вухам);
- Не вір чужим словам, а вір своїм (очам).

А зараз Гліб розповість вірш про очі

**«Має очі кішечка,**

**Має очі песик,**

**Має очі віточка,**

**Має очі лесик.**

**Бачить кішка мишку,**

**Бачить песик кішку,**

**Бачить лесик віточку,**

**Що тримає квіточку».**

- Оля нам хоче подякувати за допомогу і за це хоче пригостити нас морквою, тому, що морква це найкорисніший овоч для нашого зору. Нам час вже повертатися до д/с, дайте попрощаємося з Олею.
- «Очі закрій,

Три рази покрутись  
І в дитячий сад повернись!»

**Підсумок:**

- Чи сподобалась вам подорож?
- Чому в Олі захворіли оченята?
- А якщо потрапила смітинка в око, що треба робити?
- А для того. Щоб наші очі не втомлювалися, що треба робити?